GRUPO #3

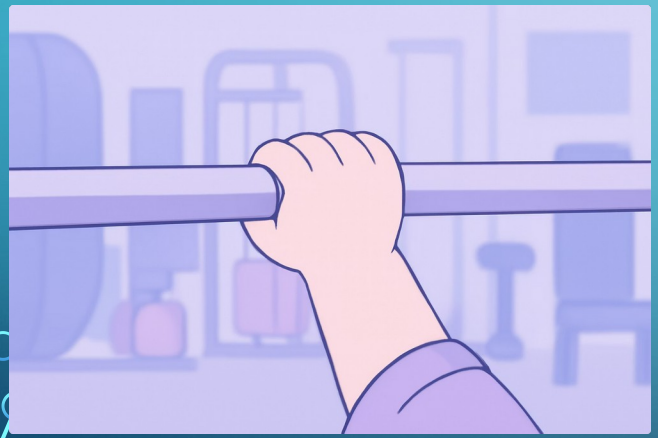
CONFORMADO POR:

Carvajal Joseph
Cedeño Nicole
Sánchez Anahy
Santiana Domenica
imba Enny
argas Erika

La estimulación temprana y la iniciación en la Gimnasia

Presentación breve sobre la estimulación temprana e iniciación en la gimnasia para niños de 4 a 6 años. Objetivo: mostrar por qué comenzar temprano, qué estimular y cómo diseñar ejercicios seguros y lúdicos.

1. Introducción: La Gimnasia y las Primeras Edades



La gimnasia es una herramienta integral: combina desarrollo físico, cognitivo y socioemocional. Iniciar la práctica desde edades tempranas favorece la plasticidad motora y crea hábitos activos.

- Favorece patrones básicos de movimiento
- Previene sedentarismo y problemas posturales
- Promueve confianza y autonomía

2. La Motricidad: El Lenguaje del Cuerpo en Desarrollo

La motricidad es la capacidad de mover el cuerpo de forma coordinada. Estimularla desde el nacimiento optimiza vías neuromotoras, apoyo sensorial y el vínculo afectivo durante el aprendizaje.

Conexión cerebro-movimiento

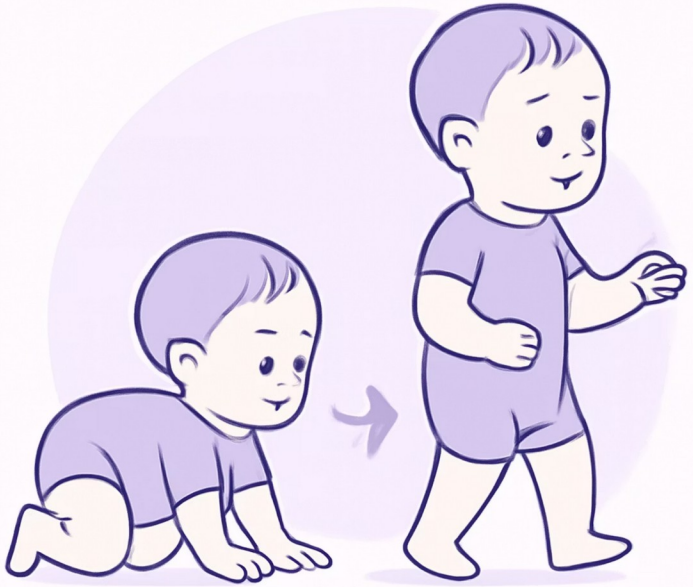
El movimiento refuerza sinapsis y funciones ejecutivas básicas.

Vínculo socioemocional

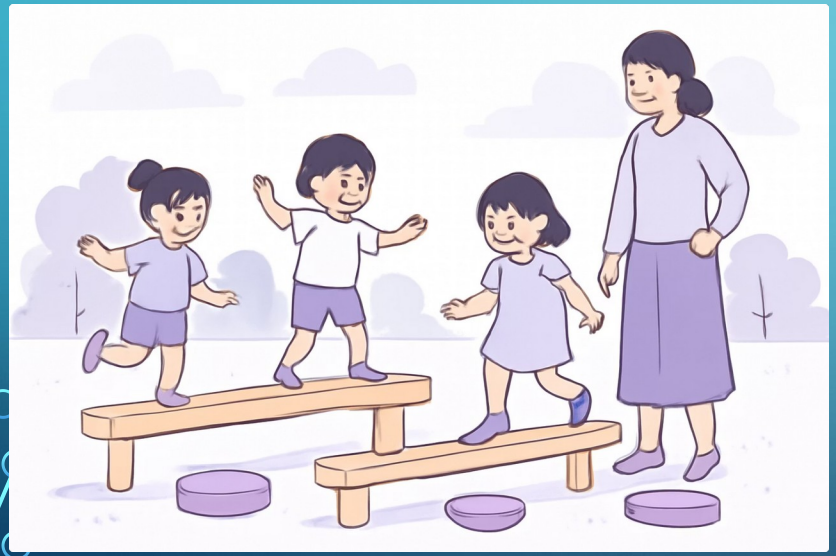
Juego guiado fortalece confianza y regulación emocional.

Integración sensorial

Estimulación táctil, vestibular y propioceptiva mejora el control motor.



3. El Niño de 4–6 Años: Explorador de su Propio Cuerpo



Entre 4 y 6 años los niños refinan equilibrio, coordinación y fuerza. El juego sigue siendo el motor principal del aprendizaje motor.

- Equilibrio dinámico y estático en progreso
- Coordinación ojo-mano más precisa
- Mayor independencia y tolerancia al desafío

4. Estimulación Temprana (4–6 años): Sembrando Habilidades

La estimulación en esta etapa busca consolidar esquemas motores básicos y promover la autonomía. Diseñar sesiones breves, variadas y lúdicas maximiza atención y aprendizaje.

1. Calentamiento lúdico

Juegos suaves que activan sistema cardiomotor y articulaciones.

2. Habilidades motrices

Equilibrio, saltos, lanzamientos y coordinación rítmica.

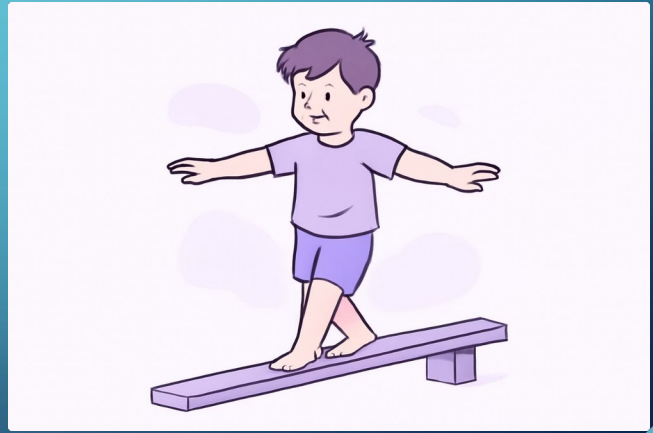
3. Vuelta a la calma

Estiramientos suaves y actividades de respiración para regular.

5. Logros Clave de la Estimulación Temprana (4–6 años)

Con una estimulación adecuada, los niños alcanzan avances medibles en varias áreas:

- Mejora en coordinación gruesa y fina
- Conciencia corporal y espacial más precisa
- Aumento de fuerza y resistencia funcional
- Control postural y equilibrio sostenido



Resultados visibles en 8–12 semanas con práctica regular y progresiva.

6. Características de los Ejercicios en Gimnasia para 4–6 Años

Los ejercicios deben ser seguros, cortos, variados y con objetivo claro. Priorizar la diversión garantiza adhesión y aprendizaje efectivo.

Seguridad

Supervisión constante, material acolchado y progresión controlada.

Duración

Sesiones cortas (20–40 min) adaptadas a la atención del niño.

Variedad

Rotación de actividades: circuitos, juegos rítmicos y manipulación de objetos.

Reforzamiento

Feedback positivo inmediato y metas alcanzables.

7. Ejemplos Prácticos: Ejercicios y Actividades

Actividades sugeridas: circuitos (gatear, saltar, reptar), juegos de equilibrio (líneas, postes bajos), manipulación (lanzar/atrapar), ejercicios rítmicos e imitaciones.

8. Beneficios Tangibles: Físicos, Cognitivos y Socioemocionales

Físicos

Mejor postura, fuerza funcional y reducción del riesgo de obesidad

Cognitivos

Atención, memoria de trabajo y resolución de problemas mejorada

Socioemocionales

Trabajo en equipo, autoestima y regulación emocional.

9. Recomendaciones

Diseñar programas progresivos, con objetivos claros, evaluación continua y comunicación con familias. Priorizar juego, seguridad y refuerzo positivo para convertir la gimnasia en una experiencia formativa y divertida.